# 1. Ist-Beschrieb

### 1.1 Vorbereitung

Einige Tage vor dem Wettkampf, beginne ich mich mit ihm zu befassen(je nach Vorfreude und Aufregung auch schon etwas früher). Eine halbe Stunde vor dem Start beginne ich mich locker aufzuwärmen. Inbegriffen sind meist ca. 2-3 kurze Steigerungsläufe. Auch bei weniger wichtigen Läufen schaffe ich es meist mich in diesem letzten Teil der Vorbereitung ganz auf den Lauf zu fokussieren. So bin ich während dem Vorstart bereits voll konzentriert und lasse mich durch nichts beeinflussen(natürlich auch nicht durch die Kartenboxreihenfolge). Während dem Einlaufen konnte ich eine sehr gute und vor allem gesunde Spannung aufbauen. Da ich mir für Wettkämpfe nur selten rein technische Ziele setze, läuft bei mir im Kopf vor allem etwas ab: Wie komme ich so schnell wie möglich zum nächsten Posten? Was muss ich tun, um meine Routenplanung optimal umzusetzen. Bei sehr hoher Nervosität kann es auch sein, dass ich kurz zu mir selbst rede, was zu tun ist. Trotz Anspannung ist auch die Vorfreude mich mit anderen zu messen und mein Bestes zu geben deutlich zu spüren. ☺

### 1.2 Start

Meine früheren "Probleme" mit dem ersten Posten löse ich mit einem tieferen Tempo zu Beginn. Ich bremse meine schnellen Beine so gut es geht und setze mein Routenplankonzept um. Meine innere „Bremse“ ist mental zu verstehen: Zur Sicherheit führe ich die Routenplanung meist zwei bis drei Mal durch, um einen optimalen Einstieg ins Rennen zu gewinnen. Allgemein macht sich der erste Posten bei mir vor allem durch mehr Kartenkontakt bemerkbar. Dieses Konzept konnte ich dieses Jahr sehr verbessern, deshalb gelingt mir der Start normalerweise gut(vorausgesetzt sind natürlich normale Startbedingungen: Vorbereitung nach Plan, keine plötzlichen Wetterumschläge, keine Startzeitverschiebungen etc.; in diesen Fällen ist der ganze Startteil jeweils sehr situationsabhängig). Nach Posten 3 komme ich langsam in den Flow, habe meinen Rhythmus gefunden und laufe mein Rennen.

### 1.3.1 Routenwahlen / Routenplanung

Die Routenwahl ist meine Stärke. Ich habe den Mut, bei diffusen Routenwahlproblemen hinzustehen, und mein PsychOL-Konzept anzuwenden. Nach dem Entscheid mache ich mir keine Gedanken, ob andere Routen schneller wären, und konzentriere mich auf die Durchführung. Dazu kontrolliere ich noch einmal die Fixpunkte, welche ich mir bereits vor dem Entscheid gesetzt habe, und nehme bei Bedarf weitere hinzu. Meine Routenplanung läuft in etwa so ab(in etwa da dies alles sehr schnell passiert):

* Strichroute: Hat es Hindernisse auf dem Strich, die weiträumig umlaufen werden müssen; Relief, Sperrgebiete, Vegetation, Felsen etc.?
* Falls nein: Setzen der Fixpunkte auf und unmittelbar neben dem Strich. Richtungskontrolle vor dem Weglaufen des vorherigen Postens.
* Falls ja: Gibt es attraktive Umlaufrouten: Kann ich Höhe sparen? Gibt es fitzige Plateaus oder Terrassen im Hang? Wege in Laufrichtung? Lücken in Felsbändern, welche gut belaufbar sein können?

Anmerkung: Zu jedem Posten gibt es verschiedene Routen, somit beinhaltet jeder Posten eine Routenwahl. Mir passiert es ab und zu, dass ich auf der Route(meist im letzten Teil kurz vor dem AP) jeweils eine etwas schnellere Mini-Routenwahl bemerke und meine Routenplanung minim abändere. Natürlich überlege ich mir solche Änderungen doppelt und dreifach, um sicher zu gehen, dass sich diese auch wirklich lohnt.

### 1.3.2 Routenwahlen / Routenplanung bei direktem Gegnerkontakt

Bei Gegnerkontakt sieht die Routenplanung etwas anders aus. Je nach Läufer nehme ich entweder die Zügel selbst in die Hand, oder beobachte den anderen Läufer, für welche Routenwahl er sich entscheidet. Bedeutend ist hier, dass auf meiner Seite sowieso eine Routenplanung erfolgt sein muss. Sehe ich, dass der andere, in diesem Fall gleich schnelle Läufer eine gleichwertige Route nimmt, entscheide ich mich ebenfalls für diese. Anhand der Weglaufrichtung und meiner vorher durchführten Routenplanung kann ich mich schnell für eine Route entscheiden.

### 1.4 Kompasslaufen

Beim Kompasslaufen suche ich Objekte links und rechts neben dem Strich, um meine Richtung auch dadurch zu kontrollieren. Ich brauche diese zusätzliche Sicherheit schlicht, um ein hohes Tempo durchziehen zu können, ansonsten konzentriere ich mich zu sehr auf die Richtung und das Korrigieren ist nicht unbedingt meine Stärke. Diese Methode klappt eigentlich immer, wenn es jedoch gar keine Objekte neben dem Strich hat(z.B. in Bonaduz im flachen Teil…) habe ich noch etwas Mühe. Durch eine kleine Unsicherheit verliere ich meine normale Lockerheit beim Kompasslaufen und überlege mir ein wenig zu viel. Hat es nun ein Objekt(auch wenn es nicht auf der Karte eingezeichnet ist(retrospektiv)), interpretiere ich es zwanghaft in die Karte hinein und korrigiere falsch. Ich merke dann relativ schnell, dass etwas nicht stimmt, und wende mein Auffangkonzept an.

Anmerkung: Dies sind natürlich nur die äussersten Fälle, wenn ich mich voll und ganz aufs Kompasslaufen konzentrieren muss(was ja praktisch nie der Fall ist).

### 1.5 Relief

Das Relief ist ein kleiner „tricky spot“. Bei sehr komplexen Reliefformen gelingt es mir teilweise nicht ganz das Grobrelief auf Anhieb zu erkennen. Ich merke zwar, dass ich mit dem Lesen des Reliefs nicht mehr ganz nachkomme. Oft laufe ich dann aber trotzdem nur mit Kompass auf gut Glück, was nicht immer funktioniert(Klassischer JWOC TL Fehler). Während dem Kompasslaufen schaue ich nach Anhaltspunkten hinter dem Posten. Diese „Schwäche“ ist sehr situationsbedingt. Im Normalfall ist dies kein Problem, denn häufig gibt es genug andere Möglichkeiten sich zu orientieren. Ich würde auch sagen, dass dies nicht unbedingt als unnötiges Risiko zu verstehen ist, sondern schlicht als eine andere Variante, sich im Postenraum oder auch auf der Route zu orientieren.

### 1.6 Grob-/Feinorientierung

In der Groborientierungsphase laufe ich häufig nach Kompass und auf meine gesetzten Fixpunkte(Vgl. Routenplanungskonzept). Jedoch nehme ich mir in anspruchsvollem Gelände eher wenig Zeit den Postenraum vorzubereiten. Dies führt zu einem Rush vor dem Attackpoint, in dem ich mich zwingen will, möglichst viel des Postenraumes auf einmal zu erfassen. Glücklicherweise habe ich in so einer Situation den Mut, am Attackpoint kurz hinzustehen, sodass ich mir in aller Ruhe den Postenraum anschauen kann, und so genau weiss, wie er aussieht. Dabei läuft in mir so etwa folgendes ab:

* Routenplanungskonzept: Wie komme ich möglichst sicher und schnell zum Posten? Sicherheit geht vor.
* Welche Fixpunkte kann ich mir im Postenraum setzen?
* Was ist hinter dem Posten? Gibt es in Postennähe eine Haltelinie?

Der Kartenkontakt ist auch nach dem kurzen Stopp(dieser kann sowohl mental als auch physisch sein, je nach Situation) am Attackpoint stark erhöht. Bei jedem Fixpunkt kontrolliere ich noch einmal die Richtung. Sicherheit ist das Stichwort, im Postenraum kann man viel Zeit verlieren…

### 1.7 Gegnerkontakt

Auch bei Gegnerkontakt kann ich mich auf meinen Lauf konzentrieren. In Staffeln und Staffelstarts kann ich meine Fertigkeiten sehr gut umsetzen und ich weiss, wie ich unter Gegnerkontakt laufen muss. Mühe zeigte ich nur, wenn ich die kürzeste Gabelung habe und plötzlich alleine bin(SOM 2014, nach dem zweiten Posten). Kommt dieser Moment schon sehr früh(eben wie an der SOM), bin ich meist etwas irritiert und muss mich neu ordnen.

Meine Gegnerkontaktstärke hilft mir eigentlich immer. Auch bei den Einzelläufen kann ich mich trotz anderer Läufer gut auf mich konzentrieren. Trotzdem passiert es natürlich, dass mich Gegner ein wenig irritieren. Mache ich wegen einem Gegner einen Fehler, nehme ich dies als Warnung wahr: ich merke, dass ich zu wenig auf die Karte geschaut habe, und versuche mich schnell wieder auf mich zu konzentrieren. Auch das Trämle kann ich meiner Meinung nach gut wegstecken. Die Erfahrung zeigt, dass das Trämlen schlicht zum OL gehört. Ebenso das man auch als Tramleader und nicht nur als Verfolger schneller unterwegs ist. Für mich ist der Gegnerkontakt somit auch ein Ansporn Gas zu geben, den andern unter Druck zu setzen und ihn allenfalls zu distanzieren.

### 1.9 Fehlerkontrolle

Dieses Jahr hatte ich etwas mehr Mühe die Konzentration nach einem Fehler zu erhalten. Aufgrund der durchzogenen Resultate bildete ich mir ein läuferisches Defizit ein und geriet nach einem Fehler völlig unberechtigt in eine Stresssituation. Durch die Frühlingstestläufe fehlte mir ein wenig das nötige Selbstbewusstsein. Ich sehe hier jedoch nur eine temporäre Schwäche, da letzte Saison allgemein einiges schief lief. Normalerweise passiert mir das nicht. Habe ich gerade eine schlechte Phase(zeigte sich im Herbst mit wenig Schlaf, Unkonzentriertheit und anderen komischen Gedanken) kann ich diese auch an den Wettkämpfen nicht ganz Wegstecken. Trotzdem hilft mir dabei auch das Einlaufen: Wie erwähnt baue ich dort die Spannung und die Konzentration auf. Je nachdem, wie gut mir der Spannungsaufbau vor dem Wettkampf gelingt, kann ich auch mit den Fehlern besser oder weniger gut umgehen. Stimmte die Vorbereitung nicht ganz, habe ich dann auch das (falsche) Gefühl langsam unterwegs zu sein. Die mentale Form ist eine komplexe Sache: Es gibt viele Faktoren, die mir das Hochhalten der Konzentration erschweren können, wobei das Hauptproblem diesen Herbst definitiv der Schlafmangel war. Ich schaffte es nicht ganz, denn ganzen Sommer diszipliniert zu sein, da ich oft extrem viel Zeit hatte. Dieses Problem scheint jetzt jedoch gelöst, die ETH fordert mich genug. ☺

### 1.10 Weitere Faktoren

Wie bereits gesagt ist dies hier eine Problemzone. Wetterumschläge(LOM), Startzeitverschiebungen(LOM und 4. Nationaler) sowie andere äussere Einflüsse(z.B. kein Alltagsstress: tiefere Trainingseffizienz) bereiten mir Mühe. Ich habe noch kein Konzept dagegen erarbeitet, denke aber auch nicht, dass man trotz eines Vorfalls genauso gut laufen kann wie ohne. Am Start der Langdistanz SM redete ich mir zwar ein, dass ich bereit auf meinen Lauf bin. Der 4‘ Fehler auf den ersten Posten aufgrund „Vergessens“ des Postenobjektes bewies mir das Gegenteil. Allgemein reagiere ich sehr chaotisch und fast unprofessionell auf solche Ereignisse. Definitiv ein Punkt, an dem ich arbeiten muss: Was kann ich tun, damit mit solche Dinge kaltlassen? Einige Lösungsansätze habe ich mir nach den Testläufen bereits überlegt:

* Musik hören, um Spannung aufzubauen und mich heiss auf den Wettkampf zu machen.
* Notplan für die Ernährung; immer etwas zum Essen dabei(Notriegel, Gel etc.)
* Bei wichtigen Wettkämpfen auch aufschreiben, was ich will 🡪 Wieder hervornehmen, ebenfalls um Spannung aufzubauen.
* Weiteres?